



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Procrastinación académica y estrés académico en  
estudiantes universitarios violentados de Piura, 2022**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
Licenciada en Psicología**

**AUTORAS:**

Carreño Robledo Erika del Rosario ([orcid.org/0000-0001-6218-6494](https://orcid.org/0000-0001-6218-6494))

Crisanto Castillo, Karin Mercedes ([orcid.org/0000-0001-9899-8507](https://orcid.org/0000-0001-9899-8507))

**ASESOR:**

Dr. Walter Iván Abanto Vélez (ORCID: [0000-0003-2110-7547](https://orcid.org/0000-0003-2110-7547))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Violencia

**Línea de responsabilidad social universitaria:**

Enfoque de género, inclusión social y diversidad cultural

**Piura- Perú**

**2023**

## **Dedicatoria**

Dedicamos esta investigación a nuestros padres por sus consejos, apoyo y amor incondicional, también por impulsarnos a seguir adelante y cumplir cada una de nuestras metas

## **Agradecimiento**

Agradecer a Dios y a nuestros padres por darnos la fortaleza que necesitábamos para seguir adelante con nuestros objetivos y no rendirnos fácilmente.

Agradecer a esta casa de estudios por permitirnos desarrollar muchas actividades en el cual nos han hecho crecer profesionalmente con cada experiencia que hemos vivido en el transcurso universitario.

Asimismo, agradecer a nuestros docentes y asesor de tesis el Dr. Walter Iván Abanto Vélez por todos los conocimientos brindados ya que sin su apoyo no hubiésemos culminado con nuestra investigación.

## Índice de Contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de Contenidos	iv
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	3
III. METODOLOGÍA	23
3.1. Tipo y diseño de investigación	23
3.2. Variables y operacionalización	24
3.3. Población, muestra y muestreo	27
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	27
3.5. Procedimientos	28
3.6. Método de análisis de datos	28
3.7. Aspectos éticos	28
IV. RESULTADOS	30
V. DISCUSIÓN	35
VI. CONCLUSIONES	38
VII. RECOMENDACIONES	39
REFERENCIAS	40
ANEXOS	

## Índice de tablas

Tabla 1 Matriz de operacionalización de variables.....	25
Tabla 2 Prueba de normalidad .....	30
Tabla 3 Relación entre procrastinación académica y estrés académico .....	31
Tabla 4 Relación entre procrastinación académica y dimensión estresores .....	32
Tabla 5 Relación entre procrastinación académica y dimensión síntomas .....	33
Tabla 6 Relación entre procrastinación académica y dimensión estrategias .....	34

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como finalidad determinar la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes universitarios violentados. Para esto la investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal, de alcance correlacional, aplicando instrumentos debidamente validados a una muestra de 377 estudiantes de una universidad privada de Piura. En conclusión, se determinó la asociación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes universitarios violentados de Piura, encontrándose que sí existe relación entre ambas variables con un grado de correlación del 23% (0.227) y un nivel de significancia estadística de 0.000 ( $< 0.05$ ).

**Palabras clave:** Procrastinación académica, Estrés académico, Violencia.

## **ABSTRACT**

The purpose of this research was to determine the relationship between academic procrastination and academic stress in violent university students. For this, the research was carried out under a quantitative approach, with a non-experimental, cross-sectional design, with a correlational scope, applying duly validated instruments to a sample of 377 students from a private university in Piura. In conclusion, the association between academic procrastination and academic stress in violent university students from Piura was determined, finding that there is a relationship between both variables with a degree of correlation of 23% (0.227) and a level of statistical significance of 0.000 ( $< 0.05$ ).

**Keywords:** academic procrastination, academic stress, violence.

## I. INTRODUCCIÓN

Actualmente, uno de los problemas que más afecta a los alumnos durante su vida universitaria es la procrastinación académica; tal es así, que un estudio desarrollado con universitarios españoles determinó que este problema afectaba cognoscitiva y psicológicamente a los estudiantes, ya que el 45.3 % sufrió de ansiedad media, lo cual perjudicaba su logro académico (Manchado y Hervías, 2021). Por otro lado, se realizó una investigación en Lima, donde se encontró que los universitarios que atraviesan periodos de violencia dentro del hogar presentan mayores niveles de procrastinación académica, encontrando una correlación significativa entre una y otra variables (con un coeficiente de 0.481) (Carrión y La Rosa, 2022). En otro estudio, también se encontró niveles de procrastinación severa en estudiantes del nivel superior que han sufrido algún tipo de violencia, específicamente se evidencio una correlación significativa entre violencia física y procrastinación con un coeficiente de 0.741 (Rivas, 2019). En Piura, se hallaron niveles altos de procrastinación académica entre alumnos de Psicología (58 % presentó un nivel medio de procrastinación), quienes solían posponer sus tareas reemplazándolas por otras actividades (Bahamonde y Camacho, 2021). Por otro lado, un estudio desarrollado en una universidad de México reveló que la mayor parte de los estudiantes de enfermería varones y mujeres, un 78 % de 250 casos, presentaban niveles moderados de estrés académico (Valdez et al., 2022).

Si bien es cierto, la postergación de actividades se convirtió en un tema de estudio popular durante la década de los 70, investigadores como Sigmund Freud estudiaron a principios del siglo XX aspectos relacionados a esta, pero sin mencionar aún el término de “procrastinación” como tal (Estremadoiro y Schulmeyer, 2021). Por su parte, desde fines de los años 80, Joseph Ferrari ha desarrollado estudios en torno a este problema, afirmando que aproximadamente el 20 % de los habitantes en todo el mundo son procrastinadores crónicos (Valeria, 2019). En esta misma década, autores como Solomon y Rothblum empezaron a desarrollar investigaciones sobre procrastinación académica, obteniendo como resultados que entre el 80 % y el



95 % de los estudiantes universitarios procrastinan (Estremadoiro y Schulmeyer, 2021). Según Duda y Gallardo (2022), en el Perú se ha estudiado la procrastinación académica vinculada a diversos temas como el rendimiento académico y la ansiedad.

Diversas investigaciones realizadas a nivel mundial, nacional y local han evidenciado niveles elevados de procrastinación académica entre los universitarios a lo largo de los años. A partir de ello, se puede presumir que en el futuro esta tendencia se mantendría; sin embargo, también podría incrementarse debido a un ámbito académico cada vez más exigente. Por otro lado, en muchas investigaciones realizadas por diversos autores en todo el mundo, también se han podido hallar niveles altos de estrés académico entre estudiantes universitarios, más aún como consecuencia de un entorno violento. Con base en ello, es posible que este problema no disminuya, sino por el contrario, puede incrementarse con el pasar del tiempo.

Ante la problemática antes mencionada, nace la necesidad de realizar una investigación para determinar la conexión entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes universitarios violentados de Piura, en el año 2022. Así, se busca responder a la siguiente interrogante: ¿Existe relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes universitarios violentados de Piura, en el año 2022?

Esta investigación se justifica de manera teórica en tanto se apoya en la teoría de Busko, que trata sobre la procrastinación en el ámbito académico, que trata sobre la postergación de tareas en un contexto social particular: el académico. Asimismo, la Escala de Procrastinación Académica (EPA), instrumento diseñado por la autora, ha sido utilizada y validado por múltiples investigadores a lo largo de los años, y se sigue usando en la actualidad, el cual también fue aplicado en el presente estudio. Así, esta investigación también se apoya en el Modelo Conceptual para el Estudio del Estrés Académico planteado por Barraza en el 2006. Mediante dicho modelo se presenta al estrés académico como un proceso adaptativo y principalmente psicológico causado por las demandas ambientales. Este proceso, presentado por Barraza no ha cambiado con el tiempo, dado que en la actualidad las condiciones y las

implicancias de este problema se han mantenido, reafirmando así la teoría desarrollada por el creador.

Desde un punto de vista metodológico, está plenamente justificada, pues a partir de los resultados alcanzados, se podrán impulsar programas preventivos y asistenciales para el abordaje de casos de violencia entre jóvenes universitarios, permitiendo así, disminuir los índices de esta problemática; y, por lo tanto, los niveles de procrastinación académica y el estrés académico que se constituyen como consecuencias de esta.

De manera práctica, se justifica porque los resultados permitirán fortalecer las redes de apoyo de las personas que atraviesan procesos violentos, especialmente los estudiantes universitarios, lo cual contribuiría a mitigar los niveles de atraso académico y estrés académico, como problemas relacionados a la violencia en universitarios

Por lo tanto, el objetivo general de este estudio es determinar la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes universitarios violentados de Piura, en el año 2022. Y sus objetivos específicos son: a) determinar la relación entre la procrastinación académica y la dimensión estresores en estudiantes universitarios violentados de Piura, en el año 2022, b) determinar la relación entre la procrastinación académica y la dimensión síntomas en estudiantes universitarios violentados de Piura, en el año 2022, c) determinar la relación entre la procrastinación académica y la dimensión estrategias en estudiantes universitarios violentados de Piura, en el año 2022.

Finalmente, se plantea una hipótesis nula: no existe relación entre la procrastinación académica y la dimensión de los síntomas en estudiantes universitarios violentados de Piura, en el año 2022. Y como hipótesis alternativa: b) sí existe relación entre la procrastinación académica y la dimensión síntomas en estudiantes universitarios violentados de Piura, en el año 2022.

## **II. MARCO TEÓRICO**

Las variables a estudiar en esta investigación también han sido consideradas en estudios de otros países a nivel mundial, como se verá a continuación.

Dardara y Al-Makhalid (2022) ejecutó una investigación para descubrir la conexión entre la postergación de actividades, las emociones negativas y la paz mental en jóvenes escolares. En tanto, 886 alumnos saudíes, 344 mujeres (38.8 %) y 542 hombres (61.2 %), entre las edades de 19 y 30 años del nivel superior Umm Al-Qura en la ciudad de La Meca constituyeron la muestra. Con respecto al acopio de información se usaron la Escala de Procrastinación Irracional (IPS) que incluye 9 ítems con una escala Likert de 5 puntos; la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), para diagnosticar síntomas emocionales negativos y el Formulario corto de salud mental (MHC-SF), para medir el bienestar social, psicológico y emocional de los participantes del estudio. Se concluyó que la procrastinación aumenta las emociones nocivas entre ellas la ansiedad y el estrés depresivo, lo que a su vez reduce los niveles de bienestar; asimismo, la procrastinación surge como consecuencia de un fallo en la organización de las prioridades, las habilidades y sus relaciones con el bienestar psicológico.

Eriksson y Heinst (2017) desarrollaron una investigación en Suecia, teniendo con finalidad en examinar si existían diferencias en cuanto a la procrastinación y el estrés percibido entre estudiantes de tiempo completo, hombres y mujeres, con o sin trabajo paralelo a sus estudios, así como el vínculo entre la procrastinación y el estrés percibido. Se usó el enfoque cuantitativo y con una muestra de 164 alumnos, 82 mujeres y 82 hombres de diferentes universidades de Suecia, de 19 a 46 años. Para recogida de información se realizó un formulario basado en la Escala de Procrastinación Pura (PPS) y la Escala de Estrés Percibido (PSS-14). El resultado del estudio mostró que los estudiantes que trabajaban extra procrastinan menos que los estudiantes sin trabajo, y que las mujeres procrastinan más que los hombres. Adicionalmente, la investigación también identificó que los estudiantes que trabajaban horas extras estaban menos estresados que los estudiantes sin trabajo, y que las mujeres estaban más estresadas que los hombres. Hubo una fuerte correlación positiva entre la procrastinación y el estrés percibido para todos los grupos del estudio. Además, los efectos del género y del trabajo extra sobre la procrastinación desaparecieron cuando se controló estadísticamente el estrés. Por lo tanto, el estrés influyó en la procrastinación de los participantes

de la investigación, pues mientras más altos eran los niveles de procrastinación, mayor era el porcentaje de estrés que experimentaron los estudiantes universitarios.

Jiménez et al. (2021), diseñó un análisis con la intención de determinar la correlación entre las variables de postergación de tareas, niveles de estrés; así también, identificar la vinculación entre el tiempo en la universidad y la procrastinación. El diseño fue no experimental correlacional. El tipo de la muestra fue probabilística y consistió en 102 estudiantes, 23 % varones y 79 % mujeres, entre los 17 y 24 años. Los participantes pertenecían a diversas universidades (públicas y privadas) de la ciudad de Santo Domingo en República Dominicana. Se apoyó de tres herramientas para recoger información: la Escala de Procrastinación Académica (EPA), para evaluar el nivel de procrastinación académica; el Inventario SISCO-II, para calcular el cálculo de estrés y el Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ), para la variable manejo del tiempo. Concluyó que había una correlación entre las tres variables: procrastinación académica, estrés académico y gestión del tiempo.

Magnín (2021) fijó el objetivo de la investigación al describir la relación entre los dos variables, por una parte: el hábito de posponer las labores académicas como la procrastinación, y por otra parte, la variable: el estrés académico. Se trata de una investigación cualitativa, cuantitativa y descriptiva. Se utilizaron dos cuestionarios para medir las variables: Tuckman Procrastinationy SISCO Questionnaire. Estos instrumentos fueron aplicados a alumnos de la Universidad de Paraná. Este estudio se concluyó en lograr mostrar una correlación positiva significativa entre las dos variables ( $R = 0.64$ ;  $p < 0.01$ ). Asimismo, las dimensiones síntoma y respuesta fisiológica, los resultados mostraron una asociación más significativa con otras dimensiones del estrés académico.

Bore (2018), desarrolló una investigación en Letonia con el objetivo de revisar la literatura y describir los fenómenos de la procrastinación, la autoeficacia y los rasgos de personalidad y, al mismo tiempo, realizar un estudio para aclarar sus interrelaciones a través las bases teóricas de la

investigación científica. En el estudio participaron 65 encuestados, 54 mujeres y 11 hombres, de 23 a 61 años. La investigación se desarrolló aplicando la Encuesta de Procrastinación, la Encuesta de Autoeficacia General y la Encuesta de Personalidad de Letonia (LPA\_v3). Se concluyó en que si hay una relación entre la Autoeficacia y los rasgos de personalidad y un poco de la relación negativa entre Autoeficacia y Procrastinación.

En cuanto a las investigaciones nacionales se encontraron las siguientes:

Quispe (2020) realizó una investigación la cual tuvo como propósito identificar el vínculo entre el estrés provocado por las actividades académicas y la procrastinación de los universitarios. El estudio fue desarrollado bajo el enfoque cuantitativo. Se tomó como muestra un total de 98 alumnos de una universidad privada, 51 % hombres y 49 % mujeres, los cuales se encontraban cursando el primer ciclo de las carreras de Administración y Alta Dirección, Ciencias e Ingeniería y carrera de Psicología. Para recoger información fue necesario apoyarse de dos instrumentos de medición: el Inventario SISCO de Estrés Académico (SISCO) de Barraza y la Escala de Procrastinación Académica (PASS) en la versión colombiana (Garzón y Gil, 2018). En la investigación se encontró una relación entre los factores estresores y síntomas sobre dimensiones de las causas de la procrastinación: “falta de energía y autocontrol”, “perfeccionismo”, “ansiedad evaluativa” y “baja confianza y autoestima”; asimismo, se identificó una importante vinculación entre las dimensiones del estrés académico y las de procrastinación académica. Por otro lado, se halló que los porcentajes de estrés académico el de las mujeres eran más altos que el de varones; además, se si había una relación inversa moderada entre la frecuencia de procrastinación y el desempeño académico informado. Concluyó que claramente existe una relación significativa entre ambas variables.

Valdivia (2018) realizó una investigación con el objetivo de lograr identificar la incidencia de la postergación de tarea por estrés causado por las acciones académicas de los alumnos de una universidad nacional. Se trabajó bajo un enfoque cuantitativo, correlacional - causal y de diseño no experimental de corte transversal. Cuya muestra la constituyeron 366 estudiantes, 227

mujeres y 109 varones, de las diversas especialidades de la carrera de Educación. En cuanto al recojo de información se utilizaron dos instrumentos: la Escala de Procrastinación Académica de Busko, adaptada en Perú por Álvarez (2010) y el Inventario SISCO de Estrés Académico. Se comprobó que la procrastinación influye en las dimensiones del estrés académico: factores estresantes, síntomas/reacciones y métodos de afrontamiento; así también, se determinó que los criterios de edad, sexo y la especialidad de estudios no influyen de forma significativa en la procrastinación y el estrés académico. Se concluyó que la procrastinación influye de manera significativa en el estrés académico de los estudiantes que conforman la muestra de la investigación, ya que, cuando la procrastinación se eleva, el estrés académico también se incrementa. Así, por el contrario, a menor procrastinación, el nivel de estrés académico también disminuye.

Ramos (2021) realizó una investigación en identificar la vinculación entre la procrastinación del ámbito académico y el estrés producto de las actividades y labores académicas en universitarios. Se trabajó bajo un enfoque cuantitativo; asimismo, cuenta con un diseño no experimental de corte transversal y correlacional. La muestra (no probabilística) estuvo compuesta por 116 alumnos de Psicología, hombres y mujeres, los participantes del estudio. Por su parte, los resultados se escogieron mediante la (EPA) de Busko (1998), validada en el Perú por Dominguez et al. (2014) y para calcular el estrés se utilizó el Inventario sistémico cognoscitivista de estrés académico (SISCO), creado por Barraza (2006) y validado en el Perú por Albán el año 2018, a través del cual se calculó el estrés académico. Los resultados revelaron una relación significativa entre la postergación de tarea y estrés académico, lo tanto, concluyó que el comportamiento relacionado a eludir o postergar las actividades académicas bajo excusas o justificaciones está notablemente relacionado a presentar síntomas físicos, emotivos y psicológicos ante la presencia de condiciones académicas que generan preocupación; por ende, si el grado de estrés académico se incrementa, la procrastinación académica también lo hará, así también en el sentido inverso.

Duran y Castillo (2019) realizaron un estudio para determinar la relación entre la procrastinación académica y la autoeficacia en los alumnos de ingeniería industrial de una universidad pública. El estudio tiene un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental; asimismo, es de corte transversal y correlacional. Presenta una muestra probabilística constituida por 223 jóvenes (varones y mujeres). Se apoyaron de dos herramientas: (EPA) y el cuestionario de Autoeficacia. Se observó una correlación inversa y moderada entre dichas variables. De igual forma se encontró una correlación inversa y débil entre la dimensión 'postergación de tareas' y la autoeficacia, del mismo modo, entre la procrastinación académica y las diferentes dimensiones de la autoeficacia. No obstante, se descubrió una conexión directa y moderada entre la dimensión 'autorregulación académica' y la autoeficacia. De esta manera, se concluyó que mientras la autoeficacia se mantenga alta, el retraso académico disminuirá.

Cáceres y Cahui (2020), llevaron a cabo un estudio para poder delimitar cómo se conectan el estrés académico y la postergación de tareas académicas en referencia a la procrastinación en estudiantes. Dicho estudio fue cuantitativo, correlacional, transversal, realizado en la ciudad de Puno. Para este estudio tuvieron la participación de 134 alumnos universitarios. Para este estudio se apoyaron de dos instrumentos, el cuestionario de SISCO y el cuestionario de Procrastinación Académica. Concluyeron que si hay relación en ambas variables, en el cual, obtuvieron como resultado la existencia de una significativa correlación entre los sujetos de estudio,  $p = 0.000$ , lo cual es  $< \alpha 0.05$ . así como la correlación positiva de  $Rho = 0.674$ .

Valle (2017), desarrolló una investigación en el cual su propósito fue establecer el nivel de procrastinación académica en alumnos de educación secundaria de una Institución Educativa limeño. Fue de tipo descriptiva con diseño no experimental de corte transversal. Fueron 130 los estudiantes de 1.º a 5.º año de nivel secundario, entre varones y mujeres, con la edad de 12 a 18 años, los que conformaron la muestra. El instrumento empleado para recabar la información fue la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Álvarez (2010). Mediante los resultados se demostró que el 30.8 % (40) de los escolares mostró un nivel elevado de procrastinación académica, el 22.3 % (29)

un nivel medio, el 19.2 % (25) un nivel muy alto, así que el 13.8% (18) mostró un nivel reducido y, por último, el 13.8% (18) un nivel muy bajo. Por lo tanto, se concluyó que entre los estudiantes existe una tendencia poco razonable a eludir, retrasar o posponer las actividades académicas, las cuales están estrechamente vinculadas con un óptimo desempeño escolar.

Ojeda (2019), realizó una investigación a la cual tuvo por finalidad identificar el nivel de conexión existente entre la procrastinación académica y los niveles de logro de aprendizaje en los alumnos del nivel secundario. Fue un estudio cuantitativo, básico, comparativo y descriptivo; asimismo, contó con un diseño transversal, no experimental. En tanto, fueron 110 escolares del 3.º año de secundaria de la I. E. “Carlos Wiesse” del distrito de Comas los que formaron parte de la muestra. Se usó la (EPA) de Busko. Concluyó que si hay una importante relación inversa baja entre ambas variables; por tanto, si la procrastinación se eleva, los niveles de logro de aprendizaje se reducen.

Bernal (2019). Realizó una investigación con el objetivo de conocer si es que existe relación entre la procrastinación y estrés académicos en alumnos de universidades públicas y privadas. Esta investigación es de tipo cuantitativo, empírico, correlacional – Transversal. Con una muestra de 156 alumnos 86 de universidad pública y 70 de universidad privada, con edades de 19 a 32 años. Los instrumentos utilizados fue (EPA) de Busko y el Inventario SISCO del Estrés Académico. Concluyó que hay una relación significativa entre la procrastinación y estrés académico.

Las investigaciones encontradas en el ámbito local son las siguientes:

Díaz (2021) desarrolló un estudio en el cual tuvo como propósito identificar el vínculo entre el estrés académico y la experiencia de procrastinación en estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento en Piura. Se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo no experimental con diseño correlacional asociativo. La población muestral la constituyeron 15 alumnos de 4.º y 5.º año de secundaria. Como instrumentos para recolectar de información se aplicó el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) y (EPA), mediante los cuales se hicieron las mediciones respectivas de ambas variables. Los resultados obtenidos determinaron una concordancia positiva moderada entre ambas



variables, además de una vinculación positiva moderada entre la dimensión estresores académicos y la procrastinación académica, lo cual es evidente dado que dichos estresores se constituyen como un conjunto de causas que generan estrés entre los estudiantes. Por lo tanto, concluyó que si hay una relación importante y sustancial entre el estrés de los alumnos del COAR y la procrastinación relacionada a las actividades académicas.

Gómez (2022), desarrolló una investigación para contrastar la disparidad de los niveles de procrastinación académica en los alumnos del 4.º año de secundaria. La presente investigación es descriptiva – comparativa y está basada en el enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental transversal. La muestra de tipo no probabilística fue integrada de 129 escolares de dos instituciones educativas pertenecientes a diferentes provincias, siendo 53 escolares de un colegio y 73 de otro. Para la cogida de datos, el instrumento usado fue la (EPA) de Busko (1998), adaptada por Paredes el año 2019. Los resultados identificaron una leve predominancia entre niveles altos de procrastinación en ambas instituciones educativas; así pues, el 64.3 % de estudiantes del colegio de Morropón presentaron un nivel elevado de procrastinación, mientras que un el 52.1 % de estudiantes del colegio de Paita presentaron un nivel alto. Por lo tanto, el estudio concluyó que no se hallaron diferencias notables de procrastinación entre los escolares del 4.º año de secundaria de ambos colegios. En tanto, tampoco se detectaron diferencias relevantes con respecto a las dimensiones de autorregulación escolar y postergación de actividades.

Silva (2019), desarrolló un estudio con el fin de identificar el vínculo entre la postergación de actividades y las expectativas del futuro en jóvenes universitarios. El diseño es descriptivo correlacional, de tipo no experimental. Se estableció una población muestral de 375 de alumnos (142 varones y 233 mujeres) de 2.º a 5.º año de nivel secundario de tres instituciones educativas nacionales. Para la cogida de la información se empleó la (EPA) de Busko, adaptada por Domínguez et al. (2014) al contexto peruano; además, para medir la variable *expectativa de futuro* se aplicó el instrumento elaborado por Sánchez el año 2016. Los resultados arrojaron que el nivel que predomina en la variable

procrastinación académica es bajo (67.6 %); por otro lado, en la variable de expectativas de futuro podemos notar que impone el nivel alto (86.58 %). Se concluyó que si hay una relación negativa entre la postergación de actividades y las expectativas del futuro, lo que refiere que mientras más leve es la postergación de actividades, las expectativas del futuro son mayores en los jóvenes universitarios.

Hernández (2021) desarrolló una investigación con cuyo propósito principal era identificar el vínculo entre la dependencia a las redes sociales y el aplazar tareas en alumnos. El estudio fue enfoque cuantitativo y de acuerdo a su finalidad, es aplicada; así también, es de carácter correlacional y de diseño no experimental transversal. Su muestra seleccionada fue conformada por 300 alumnos de 5.º año de secundaria de escuelas piloto de la región Piura. Para evaluar la primera variable se usó la Escala de adicción a las redes sociales (ARS) de Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas y para la segunda variable, la (EPA) de Busko, adaptada por Domínguez, Villegas y Centeno. Se halló que efectivamente había una importante relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, encontrándose un grado de correlación moderado. Concluyó que el nivel de dependencia a las redes sociales influye en el aplazamiento de actividades, puesto a que los alumnos retrasan la realización de sus labores por ocupar su tiempo en estas plataformas virtuales.

A continuación, se pasará a revisar los principales conceptos teóricos relacionados a esta problemática.

Se conoce como procrastinación al aplazamiento voluntario de una acción o de un conjunto de deberes que puede repercutir negativamente en la vida de un individuo. Es considerado como un fenómeno universal y puede suceder por varios motivos, como postergar una actividad para eludir el estrés o el fracaso que pueda provocar su ejecución o porque existe dificultad para regular las emociones, lo cual termina provocando malestar en el individuo. (Dardara & Al-Makhalid, 2022).

Según Álvarez (2010), se conceptualiza a la procrastinación como la inclinación a postergar o aplazar la finalización de ciertas labores con la

intención de eludir las responsabilidades, actividades y el trabajo que implica su ejecución. Esta tendencia de la conducta humana forma parte de los diversos casos donde las personas presentan una grave dificultad para enfocar su esfuerzo en cumplir sus objetivos de manera organizada, competente y productiva. Por lo tanto, en el mismo acto de procrastinar se pierde la importancia de este proceso para la consecución de metas a corto y largo plazo.

En tanto, Lyszczarz (2020) señala que la procrastinación puede ser definida mediante una connotación positiva o negativa. La definición positiva incluye evitar las prisas, por ejemplo, en los casos donde un individuo no puede iniciar una tarea porque carece de información relevante. En cuanto a lo negativo, la procrastinación irracional incluye una evitación o un aplazamiento deliberado de tareas o decisiones a pesar del conocimiento de las consecuencias negativas, por ejemplo, no completar una tarea a pesar de saber que la situación empeora si la tarea no se completa lo antes posible.

Aunque actualmente la procrastinación está recibiendo mucha atención por parte de los investigadores, muchas veces no existe una definición unificada que explique este término. Algunas teorías la definen como un mecanismo mediante el cual lidiamos con la ansiedad asociada a tomar una decisión o comenzar y completar una tarea; otras, la han relacionado con la pereza. Sin embargo, diversas posturas coinciden en que existe una gran diferencia entre pereza y procrastinación, ya que una persona perezosa no quiere hacer nada y está satisfecha con este estado, a un procrastinador, por otro lado, le gustaría hacer algo, pero no logra persuadir para ejecutar (Ouředníková, 2017).

Para Busko (1998), la procrastinación académica en los alumnos puede cumplir el importante objetivo de proteger los sentimientos de autoestima al evitar situaciones en las que podrían fallar; además, está relacionada con una baja autoeficacia. La autora señala que algunas personas están naturalmente más inclinadas hacia el comportamiento procrastinador que otras; por tal, existen dos categorías de estudiantes: los que aceptan el fracaso y los que lo evitan. Además, considera a la procrastinación general como algo de larga data

(rasgo perdurable) y a la procrastinación académica como manifestación de este rasgo en un contexto social particular.

La procrastinación académica consiste en posponer o aplazar la ejecución de labores académicas, esta situación es considerada un fenómeno multifacético, pues implica aspectos afectivos, cognitivos y conductuales del estudiante (Padilla, 2017).

La procrastinación constituye una de las situaciones más preocupantes que se presentan en el ámbito académico, pues dificulta el buen aprendizaje y entorpece el adecuado desenvolvimiento de los alumnos. En el caso de los escolares, por encontrarse en una etapa complicada a causa de la adolescencia, suelen posponer sus deberes académicos, y esto implica la entrega de trabajos a destiempo, retraso en la realización de tareas, desarrollo de labores un día antes de la fecha de entrega, entre otros (Arévalo y Otiniano, 2011).

En esta misma línea, para Álvarez (2010) la procrastinación académica fue vinculada con la costumbre de aplazar la ejecución de las tareas y trabajos, lo cual produce que los estudiantes presenten cuadros de ansiedad a causa de ello. Por otro lado, existe una alta probabilidad de que los procrastinadores se encuentren muy a menudo fuera de fecha con respecto a sus tareas, ya que, por lo general, siempre esperan hasta el último momento para estudiar o realizar algún trabajo. Todo ello trae consigo un bajo rendimiento académico y, muchas veces, el abandono o reprobación de un curso.

La procrastinación académica está conformada por la postergación de actividades y la autorregulación académica:

La postergación de actividades alude a posponer, aplazar o dejar de lado la realización de una tarea, lo cual termina generando una sensación de malestar y descontento en el estudiante (Álvarez, 2010).

En esta circunstancia, el estudiante manifiesta comportamientos enfocados a aplazar de manera voluntaria la ejecución de actividades académicas, inclinándose por la realización de otra clase de actividades, usualmente de tipo social, que le generen satisfacción a corto plazo en

contraposición a la sensación de angustia que le provoca la postergación (Dominguez et al., 2014).

La autorregulación académica se puede definir como un proceso dinámico donde los estudiantes determinan los objetivos que guiarán su formación educativa, queriendo supervisar, medir y controlar sus habilidades cognitivas, las actividades que los motivan y los aspectos comportamentales propios con el propósito de conseguirlos (Valle et al., 2008).

El proceso de autorregulación académica inicia en la fase de planificación, donde el estudiante define sus metas y desarrolla la automotivación; luego, establece actividades y estrategias de control para monitorear su desempeño; finalmente, lleva a cabo la fase de reflexión, donde evalúa su rendimiento y analiza los elementos involucrados en la consecución de sus logros o derrotas tomando en cuenta los objetivos determinados en la primera fase, con el propósito de mejorar (Valdés y Pujol, 2012).

La idea clave de la procrastinación estructurada es que procrastinar no es igual a no hacer nada, puesto que es poco común que los procrastinadores no ocupen su tiempo en algo. Por lo general, este tipo de personas realizan actividades ligeramente relevantes, justamente para evitar hacer cosas de mayor importancia (Perry, 2012).

De manera habitual, las personas tienen en mente una lista de tareas que desean llevar a cabo y que están organizadas por orden de importancia, siendo así que las más urgentes se encuentran en la cima; sin embargo, más abajo de la lista hay otras tareas que también vale la pena desarrollar. Ejecutarlas se transforma en una manera de no realizar las que se encuentran más arriba. Es así que, a través de esta adecuada programación de tareas, el procrastinador se vuelve una persona útil. De esto se trata la procrastinación estructurada (Perry, 2012).

De acuerdo con Burka y Yuen (2008), la procrastinación crea problemas significativos, pues las personas que posponen sus labores o actividades pueden llegar a sufrir consecuencias desfavorables, como sentimientos que van desde la irritación y el arrepentimiento hasta la intensa autocondenación, culpa y desesperación. Ante los demás, estas personas aparentan estar bien;

no obstante, por dentro pueden llegar a sentirse miserables y experimentar estados de frustración, sufrimiento y enojo consigo mismos, porque procrastinar les ha impedido realizar todo aquello de lo que creen ser capaces.

Por su parte, Huang (2010) sostiene que la procrastinación tiene muchas consecuencias perjudiciales para quienes la practican; en ese sentido, las personas que tienden a procrastinar no sólo experimentan niveles más altos de estrés, sino que también experimentan más emociones negativas como depresión, ansiedad y vergüenza, por ende, suelen tener peor salud.

Según Ferrari (1992, como se citó en Díaz, 2019) se pueden identificar tres tipos o modos de procrastinar causados por la indecisión, la evitación y la búsqueda de activación:

La procrastinación por indecisión abarca los procesos cognitivos asociados al aplazamiento voluntario de la realización de las tareas. La indecisión ocasiona que los procrastinadores elaboren excusas para poder justificar su inactividad, así como sus conductas de autosabotaje e infravaloración de sí mismos. Además, se relaciona con una inclinación a recordar situaciones negativas del pasado.

El segundo tipo de procrastinación está centrado en la evitación. La mayoría de las veces las actividades son pospuestas con el objetivo de eludir determinados escenarios. Así también, se relaciona con una inclinación por ajustarse a resultados generados por otras personas, sin haber tenido participación en el logro de ellos.

El tercer tipo está orientado a la búsqueda de activación o excitación, lo cual lleva a la persona a creer que las tareas o actividades pendientes pueden realizarse en el último momento, esto produce una falsa sensación de control de la situación y, al mismo tiempo, un engañoso estado de emoción como consecuencia de retrasarlas.

Finalmente, Solomon y Rothblum (1984) esbozaron trece posibles razones para explicar la procrastinación en estudiantes. Estas fueron: ansiedad a ser evaluados, perfeccionismo, problemas para decidir, dependencia y búsqueda de apoyo, renuencia a la tarea y escasa autoconfianza o flojera. No

obstante, tomando en cuenta los resultados de un Análisis Factorial Exploratorio (AFE), los autores describieron únicamente dos elementos a partir de las trece razones iniciales. En uno se agruparon a la ansiedad, al perfeccionismo y a la baja autoconfianza, y en el otro, a la renuencia a la tarea y a la flojera.

Cuando consideramos cómo reacciona un organismo frente a un evento potencialmente amenazante, podemos comprobar que el estrés en el ser humano siempre ha estado presente. Quizá una de las razones por las que decimos que el estrés y sus efectos están cada vez más presentes en la sociedad contemporánea es el hecho de que la sociedad expone a los individuos a diversos factores que desencadenan estrés, exigiendo una constante adaptación física psicológica y de comportamiento (Domingues et al., 2018).

El estrés ha resultado ser un tema de estudio importante que ha despertado el interés de diversos investigadores, principalmente por ser perjudicial para el bienestar (tanto física como mental) de los individuos. Así, este problema puede llegar a afectar considerablemente la vida personal, laboral y académica de los que lo experimentan (Naranjo, 2009).

Por su parte, Lazarus y Folkman (1984) señalan que el estrés enfatiza el vínculo entre la persona y el entorno; es decir, tiene en cuenta las características de la persona, por un lado, y la naturaleza del entorno, por el otro. Por tanto, no hay forma objetiva de predecir el estrés como reacción sin tomar en cuenta las características propias de una persona. El estrés, por lo tanto, es una relación entre la persona y su entorno, en el cual reconoce como una carga que sobrepasa su capacidad de afrontarlo y que al mismo tiempo atenta contra su bienestar. Adicionalmente, determinar si una relación persona - entorno es estresante dependerá de la valoración cognitiva.

Así también, se define al estrés como una respuesta de alcance fisiológico, psicológico y comportamental de una persona, con la finalidad de adaptarse a determinadas situaciones altamente desgastantes que producen presiones en el ámbito interno y externo. Asimismo, el estrés se constituye como una situación que habitualmente perjudica la salud y que es mayormente

provocado por las exigencias que demanda el ambiente donde el individuo se desarrolla, así como el ritmo de vida acelerado que mantiene (Conchado et al., 2019).

En esta misma línea, Amarís et al. (2013) señala que el estrés, al representar una tensión física o psicológica fuera de lo común, ocasiona altos niveles de ansiedad en la persona que lo experimenta. Asimismo, existen factores específicos que contribuyen negativamente a generar estados de estrés en el individuo, a estos se los conoce como estresores, los cuales hacen referencia a aquellos estímulos de origen externo o interno, que provocan la desestabilización del equilibrio normal del organismo.

Los factores que predisponen a una persona a padecer periodos de estrés generalmente están determinados por características propias del individuo, las cuales pueden incluir factores relacionados a la personalidad, el nivel de autoestima y la resistencia orgánica; esto significa que una circunstancia que genera estrés es percibida y enfrentada de forma distinta por dos personas. Por tanto, resulta claro y evidente que las respuestas a un estímulo que provoca estrés son particulares, individuales y subjetivas, lo cual define la capacidad adaptativa de cada ser humano (Silva, 2020).

En este sentido, Martínez y Díaz (2007) señalan que como resultado de los inmutables cambios que percibe la sociedad, así como del acelerado ritmo de vida producto de un mundo cada vez más competitivo, las personas experimentan muchas más presiones, preocupaciones y sobrecarga de responsabilidades, lo cual las conduce a desarrollar frecuentes episodios de estrés.

Por otro lado, gracias a las experiencias individuales de aprendizaje, las personas evalúan y reaccionan de manera distinta a estímulos estresores similares, es por eso que para algunos se constituyen como alicientes o inclusive como desafíos interesantes para su crecimiento y realización; sin embargo, para otros, estos mismos estímulos pueden sentirse como una amenaza perjudicial (López y Campos, 2002) cuya magnitud sobrepasa los recursos individuales de afrontamiento propios de la persona, por tanto, su bienestar se pone en riesgo (Naranjo, 2009).



Normalmente, un episodio de estrés no aparece de forma inesperada. Así pues, un estímulo estresante puede ser identificado por el organismo, ya que este tiene la capacidad de percibir las señales que le indican cuándo se encuentra ante una situación que lo produce (Melgosa, 1995, como se citó en Naranjo, 2009).

Según Seyle (1956, como se citó en Domínguez et al. 2018), desde el momento en que se manifiesta hasta que logra alcanzar su máximo impacto negativo, el estrés atraviesa por tres fases conocidas como reacción de alarma, resistencia y agotamiento:

En la fase de reacción de alarma, el individuo activa una respuesta de huida o lucha en un intento de defenderse a sí mismo de una amenaza. Cuando se elimina el factor que induce el estrés, el cuerpo tiende a reanudar su saldo inicial.

En la etapa de resistencia, el agente estresante es constante y el cuerpo trata de adaptarse y restablecer su balance. Si la situación persiste y el individuo no es capaz de adaptarse, tiene lugar la tercera etapa.

La etapa de agotamiento es una situación en la que el individuo se cansa debido a que se siente progresivamente perturbado por factores estresantes. Además, este cansancio es provocado por un número excesivo de actividades acopladas a un descontrol y desequilibrio constante de emociones. Si no se corrige y finaliza la etapa de agotamiento, los daños fisiológicos y psicológicos pueden volverse irreversibles. Los principales tipos de daño incluyen dolor lumbar, alteraciones en los anticuerpos, aumento de la producción de cortisol y enfermedades asociadas con bajos niveles de inmunidad, depresión y otros desórdenes mentales.

De acuerdo con Miller y Cobs (1993, como se citó en Barradas et al., 2018), existen tres tipos de estrés: agudo, agudo episódico y crónico.

El estrés agudo es el estrés que surge de las necesidades y presiones del pasado reciente y las demandas y presiones del futuro cercano ya que se configura como un estrés a corto plazo, no provoca daños significativos en la persona. Sus consecuencias más conocidas son la denominada agonía

emocional (compuesta por enojo, ansiedad y depresión), molestias musculares (tensiones, dolores de cabeza y espalda), malestar estomacal y sobreexcitación temporal (ritmo cardíaco acelerado, transpiración, palpitaciones).

El estrés agudo episódico aparece con frecuencia en aquellos individuos que viven de forma acelerada y desordenada, que se comprometen con muchas actividades a la vez y que se exigen de una manera desmesurada. En muchos casos, normalizan este estilo de vida. Sus síntomas más comunes son los constantes dolores de cabeza, irritabilidad, tensión, entre otros.

El estrés crónico provoca un estado de agotamiento prolongado que desgasta notablemente a las personas que lo padecen, pues suele ser parte de la vida cotidiana, ya que estas se acostumbran a vivir con él y terminan por olvidarse que está presente. Este tipo de estrés es el más dañino porque deteriora el cuerpo, la mente y, en general, la vida. Se manifiesta cuando la persona nunca visualiza una solución definitiva a una circunstancia desalentadora, por tanto, abandona la búsqueda de soluciones y pierde las esperanzas de cambiar su situación. Las consecuencias pueden ser fatales, ya que pueden causar enfermedades severas y hasta la muerte.

Una de las circunstancias más complejas que afrontan los estudiantes está referida a los periodos de estrés académico que experimentan como consecuencia de las actividades propias de cada nivel educativo. Este tipo de estrés suele manifestarse a través de insomnio, tensión, fatiga, irritabilidad e inclusive taquicardia y problemas estomacales (Delgado et al., 2021).

Así pues, al ingresar a la etapa universitaria, los jóvenes se encuentran con variadas situaciones y se enfrentan a diversos desafíos que involucran el desarrollo de nuevos vínculos sociales con compañeros y maestros, diferentes métodos de enseñanza, nuevas rutinas, distintos horarios académicos, entre otras circunstancias. Este cambio de nivel educativo implica un proceso de adaptabilidad a un contexto distinto con responsabilidades y exigencias diferentes, lo cual provoca episodios de estrés académico que impactan en el bienestar del estudiante (Cassaretto et al., 2021).

Para Barraza (2006), el estrés académico es un proceso adaptativo sistémico y principalmente psicológico, y se presenta cuando se imponen exigencias al estudiante, que según su criterio se identifican como estresores causantes del desequilibrio sistémico (situación estresante). Esto se evidencia mediante un grupo síntomas (indicadores de desequilibrio) que empuja al estudiante en tomar trabajos para afrontarlo con el propósito de restablecer su equilibrio sistémico.

Por su parte, Martín (2007) asegura que el estrés académico, al ser un fenómeno complicado, involucra la integración de las siguientes variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva del estrés, moderadores del estrés académico y, por último, los efectos que provoca el estrés académico. Estos elementos se presentan en el ambiente universitario, el cual representa una serie de situaciones sumamente estresantes, pues el estudiante consigue sentir que pierde el control de su entorno académico.

Ahora bien, dentro de las principales actividades del área académica que se configuran como causantes del estrés en el alumno podemos mencionar al desarrollo de exámenes, participación en el aula, sobrecarga de trabajos, exposiciones, competencia entre compañeros de clase, trabajos en grupo, tareas, exigencias de los profesores, entre otros (Rodríguez et al., 2020).

Los síntomas provocados por los niveles altos de estrés en los estudiantes son: depresión, ansiedad, irritabilidad, pérdida de la autoestima, insomnio, presión alta, úlceras, etc. Así pues, estos pueden atentar contra su salud y perjudicar su rendimiento académico (Rodríguez et al., 2020).

Los altos grados de estrés académico entre los universitarios están vinculados directamente con altos índices de ansiedad y depresión, disminución de la autoestima y de la autoeficacia académica e inclusive con problemas de salud. Al mismo tiempo, los procesos de estrés académico provocan efectos negativos sobre el desarrollo académico, puesto que afectan al rendimiento del alumno y provocan desmotivación y, en muchas ocasiones, deserción (Cassaretto, 2021).

Barraza (2006) plantea 3 componentes del estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).

Los estresores son estímulos o situaciones que resultan amenazantes para una persona y que provocan una reacción generalizada. Los estresores se establecen como tales si así lo determina la persona; es decir, si el estudiante los reconoce como generadores de estrés. Por tanto, una situación idéntica puede ser considerada o no como un estímulo estresor según la percepción de cada estudiante. Entre ellos se encuentran la competitividad entre acompañantes de clase, la sobrecarga de labores académicas y responsabilidades, un ambiente físico poco agradable, ausencia de incentivos que motiven al alumno, plazos cortos para presentar trabajos, los exámenes y los conflictos con compañeros o superiores.

Los síntomas, también conocidos como indicadores, son aquellos que se manifiestan en una persona ante una situación estresante y que están sujetos de una u otra forma a la idiosincrasia de esta. Estos se clasifican en:

Físicos. Son aquellos que involucran una reacción fisiológica, tales como, dolores de cabeza, insomnio, temblores, entre otros.

Psicológicos. Están referidos a las funciones cognoscitivas o emocionales de las personas. Así tenemos a la depresión, angustia, dificultad para concentrarse, estado de inquietud y más.

Comportamentales. Referidos a la conducta del individuo. Por ejemplo, el aislamiento, absentismo de clase, discusiones, desequilibrio dietético, entre otros.

Las estrategias de afrontamiento son aquellas acciones que ejecuta la persona con el objetivo de restablecer el equilibrio sistémico que se había perdido a causa de una situación estresante o de un entorno identificado como amenazante. Cada persona utiliza sus propias estrategias de afrontamiento, ya sean aprendidas o adquiridas al azar. Dentro del amplio rango de estrategias podemos mencionar al asertividad, los elogios a uno mismo, las distracciones evasivas, entre otras (Barraza A., 2006).

Hablando de violencia escolar como características en la población de muestra podemos decir que existe hoy en día diversos tipos de violencia escolar. Hablamos de violencia considerando el aporte de Fernández et al. (2011), el autor se considera uno de los pioneros en la investigación de la comunidad educativa noruega en definir la violencia escolar como un comportamiento violento que se manifiesta a lo largo del tiempo, formando un poder desestabilizado entre el agresor y la víctima.

Ballesteros (2007), por su parte, dice que la violencia se da para satisfacer necesidades que conlleva aprendizajes significativos y el bienestar que se desprenden de estos; asimismo, como estado de frustración y estas ocasionan violencia. En cuanto al comportamiento violento, las personas lo internalizan y así se convierten en necesidades personales y, cuando fallan, conducen a más violencia.

En cuanto a la exclusión social en el ámbito escolar, se relaciona con el rendimiento académico, ya sea este alto o bajo, otros factores son los estudiantes que manifiestan rechazo e indiferencia hacia sus compañeros, nacionalidad, color de piel, ciertos problemas o dificultades físicas, la conducta más frecuente es la suspensión durante el desarrollo de la clase, o en el recreo (Álvarez-García et al., 2012).

Para Álvarez-García et al. (2013). La violencia es a través de las TIC como aquella que se desprenden actitudes agresivas haciendo uso de las redes sociales y de las tecnologías como teléfonos móviles e Internet para publicar fotos, audio, videos y comentarios injuriosos.

Amparo (2001, p.21) hace mención cuatro tipos de violencia, cada una con una característica en especial; la violencia física, psicológica, sexual y negligente.

Amparo (2001, p.21) menciona que el nombre de violencia física hace referencia a cualquier delito cometido por una persona y cuando ese delito causa dolor y daño, como lesiones, etc. En algunos casos incluso la muerte. Las lesiones pueden ser tan graves que es necesaria la hospitalización y, en algunos de los casos, la fuerza no mata a las personas de inmediato, sino que empeora y afecta gradualmente la salud. Cualquier ataque a la seguridad física

del individuo implica violencia, independientemente de las herramientas utilizadas por el atacante

Amparo (2001, p.21) hace mención que la violencia psicológica, se lleva a cabo a través de expresiones verbales como palabras insultantes y expresiones no verbales como gestos, miradas despectivas, etc. Esto afecta directamente la autoestima y la seguridad de la víctima. Puede conducir a sentimientos negativos como tristeza, depresión, humillación, soledad, ansiedad, inutilidad, etc. Otro tipo de maltrato psicológico se produce cuando la víctima es privada de su libertad al ser encerrada en una casa, habitación u otro lugar, incluido el secuestro y negarle la oportunidad de desarrollarse profesional o académicamente cuando una persona lo desea y tiene la oportunidad de hacerlo.

A su vez, Amparo (2001, p.21) menciona que la violencia sexual se manifiesta por un comportamiento que combina la violencia física y psicológica con un encuentro sexual. Dicho contacto puede tener lugar a través de los genitales, la boca, partes del cuerpo, sin el consentimiento del interesado, así como con chantajes, amenazas, fuerza y obligaciones. Es decir, solicitar cualquier tipo de caricias o contacto sexual con o sin penetración. Todo esto limita el hecho de que el perpetrador pueda o no ser parte de la familia. Además, por lo general este tipo de violencia es realizada por la persona que ejerce el mayor poder, ya sea por la edad, el sexo o la situación económica.

Y por último, Amparo (2001, p.23) define el maltrato por negligencia como la indiferencia hacia las acciones de los familiares que tienen la responsabilidad de satisfacer sus necesidades físicas y

Cada una de las formas de violencia antes mencionada puede causar un daño significativo a una persona, perjudicar gravemente su salud física y mental y, por ende, afectar su adecuado desarrollo.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

Para ello, la investigación fue aplicada para dar solución a un problema. Según su naturaleza fue cuantitativa, por hacer uso de ecuaciones estadísticas

en una población grande. Según su tiempo de aplicación fue transversal, porque solo se aplicó una sola vez (Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres, 2018, pág. 177).

La investigación fue de naturaleza correlacional, ya que solo se identificó la asociación entre las variables procrastinación y estrés. se debe considerar que el orden de las variables no afectará la hipótesis, pues en la correlación no existe una relación de causa y efecto (alcance explicativo), por lo que en la correlación “no estamos hablando de una variable independiente (causa) ni de variable dependiente (efecto)” (Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres, 2018, pág. 128).

El diseño fue no experimental, ya que solo se observó la realidad, no se la modificó, lo que supone un menor control de las variables como sucede en los estudios experimentales, así, “en el estudio no experimental resulta más complejo alejar los efectos de las múltiples variables que intervienen; sin embargo, puede hacerse por inferencia y análisis estadísticos apropiados” (Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres, 2018, pág. 183).

### **3.2. Variables y operacionalización**

Variable 1: Procrastinación académica.

Variable 2: Estrés académico.

**Tabla 1**

*Matriz de operacionalización de variables*

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Procrastinación académica	Para Busko (1998), la procrastinación académica se diferencia de la procrastinación general en que se pospone la ejecución de tareas en un contexto social particular, en este caso, académico.	Para medir esta variable Procrastinación Académica, fue evaluada a través de aplicación la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998).	Postergación de actividades	Posterga tareas (ítem 1) Posterga trabajos (ítem 6) Posterga lecturas (ítem 7)	Escala ordinal
			Autorregulación académica	Preparación para exámenes (ítem 2) Busca asesoría (ítem 3) Asistencia regular (ítem 4) Hace tarea con prontitud (ítem 5) Mejora hábitos de estudio (ítem 8) Estudia hasta temas aburridos (ítem 9) Automotivación (ítem 10) Hace tareas con anticipación (ítem 11) Revisa tareas antes de entrega (ítem 12)	
Estrés académico	Para Barraza (2006), el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta cuando el alumno se ve	Para medir esta variable Estrés Académico fue evaluada a través de la aplicación del Inventario Sistémico Cognoscitivista para el Estudio del Estrés Académico – SISCO	Estresores	Sobrecarga de tareas (ítem 1) Personalidad de profesores (ítem 2) Forma de evaluación (ítem 3) Nivel de exigencia (ítem 4) Tipo de trabajo (ítem 5) Límite de tiempo (ítem 6) Opacidad de requerimientos (ítem 7)	Escala ordinal
			Síntomas	Fatiga crónica (ítem 8) Depresión y tristeza (ítem 9) Ansiedad, angustia (ítem 10)	



	expuesto a un conjunto de demandas que, bajo su criterio, son identificadas como estresores, las cuales provocan un desajuste sistémico (situación estresante) que se evidencia mediante un grupo síntomas (indicadores de desequilibrio) que empuja al alumno a efectuar acciones de afrontamiento con la finalidad de restablecer su equilibrio sistémico.	SV-21 de Barraza (2018)		Falta de concentración (ítem 11) Agresividad (ítem 12) Conflictos (ítem 13) Desgano (ítem 14)	
			Estrategias	Concentrarse en solución (ítem 15) Soluciones concretas (ítem 16) Analizar positivo o negativo (ítem 17) Control sobre emociones (ítem 18) Recordar situaciones (ítem 19) Plan antiestrés (ítem 20) Obtener lo positivo (ítem 21)	

### **3.3. Población, muestra y muestreo**

La población del estudio consistió de los 20 574 estudiantes de pregrado presencial 2022-1 de una universidad privada de Piura.

Criterios de inclusión:

- a) haber tenido disposición para contestar los cuestionarios,
- b) haber experimentado violencia de algún tipo los últimos seis meses.

Criterios de exclusión:

- a) haber abandonado los estudios universitarios,
- b) tener algún tipo de discapacidad para responder los cuestionarios.

La muestra correspondió a 377 alumnos de una universidad privada de Piura.

El muestreo fue probabilístico aleatorio simple, es decir, la muestra había sido determinada aplicando la fórmula de tamaño muestral para poblaciones finitas. 0

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Nos apoyamos de dos valiosos instrumentos, tales como:

-La Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998), validado en Perú por Domínguez et al. (2014), quienes encontraron que la EPA cuenta con propiedades psicométricas adecuadas, verificado a través de un arduo un análisis factorial confirmatorio que ratificó su estructura bifactorial, y hallando una confiabilidad mediante alfa de Cronbach de 0.816 para la escala total; 0.821 para el factor Autorregulación académica, y 0.752 para el factor Postergación de actividades. Baremación: Cada dimensión debió medirse por separado. Para Postergación de actividades, los puntajes inferiores a 7, corresponden a un nivel bajo, y superiores a 9, a un nivel alto; para Autorregulación académica, puntajes inferiores a 27 corresponden a un nivel bajo, y por arriba de 35, a un nivel alto (Domínguez, 2016).

-El Inventario Sistemico Cognoscitivista para estudiar el Estrés Académico – SISCO SV-21 de Barraza (2018), validado en Perú por Olivas-Ugarte et al. (2021), confirmaron la importancia del modelo sistémico cognoscitivista para la prueba de 21 ítems, con siete ítems para cada uno de los tres factores, también se encontró evidencia de fiabilidad por el método de consistencia interna, omega > 0.80 para las tres escalas con 7 ítems cada una, lo que queda confirmado que el SISCO SV-21 es confiable para su aplicación. Los primeros 2 ítems del inventario (ver anexos) son de filtro y no corresponden a ninguna de las tres dimensiones identificadas para la variable (Barraza, 2018). Baremación: estrés académico leve (de 0 a 78 puntos), moderado (79-157) y fuerte (158-235), según el estudio en Perú de Alania et al. (2021).

### **3.5. Procedimientos**

En primer lugar, se recolectaron los datos de la muestra por medio de la aplicación de los dos instrumentos a través del uso de Google Forms, junto a una firma virtual de consentimiento informado y de contestar “sí” en la pregunta filtro sobre si habían experimentado violencia de algún tipo los últimos seis meses (criterio de inclusión).

Posteriormente, los datos recolectados fueron tabulados con el programa MS Excel, e importados al SPSS para la realización del análisis estadístico descriptivo e inferencial, presentando los resultados por medio de tablas y gráficas de frecuencia, reportando finalmente el nivel de significancia y fuerza de la correlación entre las variables a estudiar.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Se utilizó el estadístico descriptivo de frecuencias absolutas y porcentuales. Para el análisis estadístico inferencial se aplicó la prueba Rho de Spearman, dada la naturaleza ordinal de las variables (Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres, 2018, pág. 325).

### **3.7. Aspectos éticos**

La información recabada en este estudio será completamente confidencial, cumpliendo con los principios del Código Nacional de Integridad Científica del CONCYTEC (2019): integridad, honestidad, objetividad,

veracidad y transparencia. Asimismo, se ha respetado la propiedad intelectual, a través de las citas y referencias de acuerdo a las normas APA v. 7.

#### IV. RESULTADOS

Tabla 2

	<i>Prueba de normalidad</i>					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA	,082	377	,000	,983	377	,000
Dimensión estresores	,144	377	,000	,928	377	,000
Dimensión síntomas	,077	377	,000	,972	377	,000
Dimensión estrategias de afrontamiento	,145	377	,000	,932	377	,000
INVENTARIO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO – SISCO SV-21	,096	377	,000	,932	377	,000

*a. Corrección de significación de Lilliefors*

En la tabla 2, se realizó la tabla de normalidad en la prueba de Kolmogorov-Smirnov en el cual la población fue mayor a los 50 sujetos. En la variable escala de procrastinación académica presenta un puntaje de 0.082, con una significancia de 0.000 menor a 0.05 y en las dimensiones presentan un puntaje de 0.077 a 0.145, con una significancia de 0.000 menor a 0.05. Dónde la prueba es no paramétrica.

**Tabla 3**

*Determinar la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes universitarios violentados de Piura, en el año 2022.*

			Escala De Procrastinación Académica	SISCO SV-21
Rho de Spearman	Escala De Procrastinación Académica	Coeficiente de correlación	1,000	,227**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	377	377
	SISCO SV-21	Coeficiente de correlación	,227**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	377	377

*Nota.* Aplicados a estudiantes universitarios

En la tabla 3, la escala de procrastinación académica en relación Sisco sv-21, presenta un coeficiente de correlación de ,227, con una significancia bilateral de 0,000 lo cual se encuentra por debajo de 0.05. Dando como resultado un puntaje directo de relación entre las variables.

**Tabla 4**

*Determinar la relación entre la procrastinación académica y la dimensión estresores en estudiantes universitarios violentados de Piura, en el año 2022*

		<i>Correlaciones</i>		
			ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA	Dimensión estresores
Rho de Spearman	ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA	Coeficiente de correlación	1,000	,110*
		Sig. (bilateral)	.	,032
		N	377	377
	Dimensión estresores	Coeficiente de correlación	,110*	1,000
		Sig. (bilateral)	,032	.
		N	377	377

*Nota.* Aplicados a estudiantes universitarios

En la tabla 4, la variable de escala de procrastinación académica en relación con la dimensión de estresores, presenta un coeficiente de ,110 y una significancia bilateral de ,032 lo cual el puntaje está por debajo de 0.05. Dando como resultado un puntaje directo.

**Tabla 5**

*Determinar la relación entre la procrastinación académica y la dimensión síntomas en estudiantes universitarios violentados de Piura, en el año 2022*

		<i>Correlaciones</i>		
			ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA	Dimensión síntomas
Rho de Spearman	ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA	Coeficiente de correlación	1,000	,056
		Sig. (bilateral)	.	,274
		N	377	377
	Dimensión síntomas	Coeficiente de correlación	,056	1,000
		Sig. (bilateral)	,274	.
		N	377	377

*Nota.* Aplicados a estudiantes universitarios

En la tabla 5, se presenta la correlación entre la variable escala de procrastinación académica y la dimensión de síntomas dando como resultado el puntaje de ,056 y una significancia bilateral de ,274 en el puntaje está por encima de 0.05 por lo cual no se correlación adecuadamente.



**Tabla 6**

*Determinar la relación entre la procrastinación académica y la dimensión estrategias en estudiantes universitarios violentados de Piura, en el año 2022.*

		ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA	Dimensión estrategias de afrontamiento
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	,408**
	ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA	Sig. (bilateral)	,000
		N	377
		Coefficiente de correlación	,408**
	Dimensión estrategias de afrontamiento	Sig. (bilateral)	,000
		N	377

*Nota.* Aplicados a estudiantes universitarios

En la tabla 6, la relación entre la escala de procrastinación académica y la dimensión estrategias de afrontamiento presenta el puntaje de ,408 y una significancia bilateral de 0,000 lo cual está por debajo de 0,05. Dando como resultado un puntaje directo.

## V. DISCUSIÓN

El objetivo general del presente trabajo de investigación fue determinar la asociación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes universitarios violentados de Piura, encontrándose que sí existe relación entre ambas variables con un grado de correlación del 23% (0.227) y un nivel de significancia estadística de 0.000 ( $< 0.05$ ). Así, los resultados muestran que efectivamente existe relación entre la procrastinación académica y el estrés académico, sin determinarse el sentido de esta relación, por tanto, un aumento del estrés podría condicionar un aumento de la procrastinación, así como el proceso inverso, donde es la procrastinación la que impacta en el nivel de estrés del estudiante violentado. Este resultado coincide con lo hallado en el estudio de Quispe (2020), quien concluyó que existía una asociación positiva y significativa entre las variables estrés académico y procrastinación académica en estudiantes universitarios.

Asimismo, esto es concordante con lo planteado por Padilla (2017), para quien la procrastinación no solo impacta en la dimensión cognitiva del individuo sino también en sus dimensiones afectiva y conductual, las cuales estarían asociadas con el estrés. De esta forma, teniendo como base estos resultados se puede concluir que efectivamente existe relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes universitarios violentados de una universidad privada de Piura.

El trabajo tuvo también como objetivo establecer la relación entre la variable procrastinación académica y la dimensión estresores de la variable estrés académico, hallándose que sí existe correlación, pero con un bajo grado de 11% y un nivel de significación de 0.032 ( $< 0.05$ ). Esto implica que además de la correlación general con la variable, existe asociación específicamente en esta dimensión que hace referencia a los elementos que podrían condicionar la emergencia del estrés académico en un universitario violentado. Esto es corroborado por el estudio de Jiménez et al. (2021), titulado "Relación entre la procrastinación académica, el estrés académico y el manejo del tiempo en estudiantes universitarios", donde se encontró asociación entre la postergación de actividades (procrastinación) y la existencia de estresores.

Asimismo, para García et al. (2022), uno de los estresores más frecuentes es justamente una elevada autoexigencia y expectativa sobre el rendimiento universitario, algo que estaría también en la base de la procrastinación académica. Así, estos trabajos comprueban que existe relación no solo entre el estrés académico y la procrastinación académica, sino también entre su dimensión estresores y esta otra variable.

Otro objetivo específico del presente trabajo fue determinar la asociación entre la procrastinación académica y la dimensión síntomas (estrés académico), identificándose que no hay correlación entre ambas ya que se obtuvo un nivel de significación (0.274) superior al umbral de 0.05. Así, si bien existiría una relación demostrada a nivel de variables, en el caso específico de la dimensión síntomas, no existiría tal relación, para una muestra regional de estudiantes universitarios violentados. Esto contrastaría con los resultados mostrados en los estudios de Quispe (2020) y Ramos (2021) en la ciudad de Lima, y el de Valdivia en Arequipa. Sin embargo, habría que tener en cuenta que esta diferencia se podría deber a que el presente estudio se ejecutó en la ciudad de Piura, una región que presenta varias diferencias con las ciudades de Lima y Arequipa. Se haría necesario, por tanto, realizar investigaciones en el futuro que profundicen sobre las variables que mediarían en la relación entre la procrastinación académica y los síntomas que emergieron por causa del estrés académico.

Finalmente, también se tuvo como objetivo establecer la relación entre la procrastinación y la dimensión estrategias, encontrándose que efectivamente sí existe correlación con un grado medio del 41%, y un nivel de significancia inferior incluso a 0.01, por tanto, se demuestra que la dimensión estrategias presenta concordancia con su variable estrés académico donde también se halló correlación con la variable procrastinación académica en estudiantes violentados de Piura. Estos resultados coinciden con los encontrados en los estudios de Quispe (2020) y Ramos (2021) en Lima, y de Valdivia (2018) en Arequipa, donde se encontró asociación entre esta dimensión y las demás dimensiones del estrés académico con la procrastinación académica. De esta

manera, se concluyó que sí hay relación entre la procrastinación académica y el estrés académico también en su dimensión estrategias.

## VI. CONCLUSIONES

- Se determinó la asociación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes universitarios violentados de Piura, encontrándose que sí existe relación entre ambas variables con un grado de correlación del 23% (0.227) y un nivel de significancia estadística de 0.000 ( $< 0.05$ ).
- Se determinó la relación entre la variable procrastinación académica y la dimensión estresores de la variable estrés académico, hallándose que sí existe correlación, pero con un bajo grado de 11% y un nivel de significación de 0.032 ( $< 0.05$ ).
- Se determinó la asociación entre la procrastinación académica y la dimensión síntomas (estrés académico), identificándose que no existe correlación entre ambas ya que se obtuvo un nivel de significación (0.274) superior al umbral de 0.05.
- Se determinó la relación entre la procrastinación y la dimensión estrategias, encontrándose que efectivamente sí existe correlación con un grado medio del 41%, y un nivel de significancia inferior incluso a 0.01, por tanto, se demuestra que la dimensión estrategias presenta concordancia con su variable estrés académico donde también se halló correlación con la variable procrastinación académica en estudiantes violentados de Piura.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- Después de mostrar la existencia de correlación de las dos variables de estudio en esta investigación, se recomienda a los docentes crear programas informativos o talleres en grupos destinados a prevenir la procrastinación.
- Habiéndose demostrado la correlación entre la variable procrastinación y la dimensión estresores, se les recomienda que los estudiantes puedan elaborar un listado de los posibles estresores que causan hábitos postergadores, para tomar medidas de resoluciones a dicho conflicto.
- Finalmente, hallándose la existencia de correlación entre la variable procrastinación académica y la dimensión estrategias de afrontamiento, se recomienda al equipo del departamento de psicología y tutoría crear talleres, que estén orientados a promover el manejo de estrés, toma de decisiones y autorregulación de emociones para que puedan los estudiantes responder responsablemente.

## REFERENCIAS

- Alania Contreras, R. D., Chanca Flores, A., Condori Apaza, M., Fabián Árias, E., Rafaele de la Cruz, M., Ortega Révolo, D. I., & Roque Pucuhuayla, D. (2021). Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de COVID-19 en una población universitaria peruana. *Socialium*, 5(1), 242-260.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2021.5.1.814>
- Amparo, M. (2001). *Recuperado Libres de violencia familiar*. Texas: Editor ial Mundo Hispano. de:  
<https://books.google.com.pe/books?id=XS3jXgO37PsC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=true>.
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona. Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima*(13), 159-177.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118212009>
- Álvarez-García, D., Nuñez, J. y Dobarro, A. (2012). Cuestionario de Violencia Escolar. Cuve: Manual de Referencia. Bizkaia: Grupo ALBOR- COHS. Recuperado de: <http://www.psicologia365.com/manualCUVE.pdf>
- Álvarez-García, D., Nuñez, J. y Dobarro, A. (2013). Cuestionarios para evaluar la violencia escolar en Educación Primaria y en Educación Secundaria: CUVE3-EP y CUVE3-ESO. *Apuntes de Psicología*, 31(2), 191-202.
- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe. Universidad del Norte*, 30(1), 123-145. <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v30n1/v30n1a07.pdf>
- Arévalo, E., & Otiniano, J. (2011). *Construcción y validación de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)*. Universidad Privada Antenor Orrego - UPAO.
- Bahamonde, A., & Camacho, A. (2021). *Procrastinación Académica entre estudiantes universitarios del primer y último año de psicología de una*

*Universidad particular en Piura*. Universidad Privada Antenor Orrego.  
[https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/9328/1/REP\\_ANA.BAHAMODE\\_ANA.CAMACHO\\_PROCRASTINACION.ACADEMICA.pdf](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/9328/1/REP_ANA.BAHAMODE_ANA.CAMACHO_PROCRASTINACION.ACADEMICA.pdf)

- Ballesteros, M. (2007). *Violencia escolar impacto y consecuencia social: propuesta de un programa desde una perspectiva humanista*. (Tesis de maestra en desarrollo humano). Universidad Iberoamérica, México, D.F.
- Barradas, M., Delgadillo, R., Gutiérrez, L., Posadas, M., García, J., López, J., & Denis, E. (2018). *Estrés y Burnout. Enfermedades en la vida actual*. Palibrio.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.  
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. Books-©ECORFAN-México, Durango. [https://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-21/Inventario\\_sist%C3%A9mico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estr%C3%A9s.pdf](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)
- Bernal, M. (2019). *Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana*.  
<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1b26867c-f5d0-4858-a7be-d4faa626d6bc/content#:~:text=Los%20resultados%20muestran%20que%20un,a%200.3%20entre%20las%20variables.>
- Bore, D. (2018). *La relación entre la procrastinación, la autoeficacia y los rasgos de personalidad*. Universidad de Letonia. Facultad de Pedagogía, Psicología y Artes. <https://dspace.lu.lv/dspace/handle/7/38444?show=full>
- Burka, J., & Yuen, L. (2008). *Procrastination. Do It, What to Do About It Now*. Life Long.



- Cáceres, V., Cahui, M. (2020). *Estrés académico y la procrastinación en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Público Macusani, 2020*.  
<https://repositorio.utelesup.edu.pe/handle/UTELESUP/1287>
- Carrión, I., & La Rosa, F. (2022). *Violencia familiar y procrastinación académica en estudiantes*. Universidad César Vallejo.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/94824/Carri%20c3%b3n\\_TI-La%20Rosa\\_GFA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/94824/Carri%20c3%b3n_TI-La%20Rosa_GFA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), 1-18.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272021000200005&lang=pt](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005&lang=pt)
- Conchado, J., Álvarez, R., Cordero, G., Gutiérrez, F., & Terán, F. (2019). Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. *Revista Ciencias Médicas*, 23(2), 302-309.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942019000200302&lang=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200302&lang=pt)
- CONCYTEC. (2019). *Código Nacional de Integridad Científica*. Lima: CONCYTEC. <https://portal.concytec.gob.pe/index.php/guias-y-documentos-de-trabajo/item/243-codigo-nacional-integridad-cientifica>
- Dardara, E., & Al-Makhalid, K. (2022). Procrastination, negative emotional symptoms, and mental well-being among college students in Saudi Arabia. *Annals of Psychology*, 38(1), 17-24.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.6018/analesps.462041>
- Delgado, A., Oyanguren, N., Reyes, A., Zegarra, Á., & Cueva, M. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y Representaciones*, 9(3).  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2307-79992021000300005&lang=pt](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992021000300005&lang=pt)

- Díaz, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 2(51), 43-60.  
<https://www.redalyc.org/journal/4596/459661106005/459661106005.pdf>
- Díaz, V. (2021). *Estrés académico y procrastinación en los estudiantes del Programa del Diploma del Bachillerato internacional del COAR Piura 2021*. Universidad César Vallejo.  
<https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3158526>
- Domingues, C., Devos, E., De Almeida, L., Tomaschewski-Barlem, J., Lerch, V., & Marcelino, A. (2018). Stress Triggers in the educational environment from the perspective of nursing students. *Texto & Contexto Enfermagem*, 1(27), 1-11.  
<https://www.scielo.br/j/tce/a/KTNJLpSq7X73DGkf6zzkVpf/?format=pdf&lang=en>
- Dominguez, S. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *EVALUAR*, 16(1).  
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/15715/15506>
- Dominguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272014000200010](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000200010)
- Duda, B., & Gallardo, E. (2022). Caracterización de la procrastinación académica en estudiantado universitario peruano. *Revista Electrónica Educare*, 26(2), 1-17. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8404743>
- Duran, N., & Castillo, S. (2019). *Procrastinación académica y autoeficacia en estudiantes de la carrera de Ingeniería Eléctrica de una universidad pública de Lima - 2020*. Universidad Privada del Norte.  
<https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2808967>

- Eriksson, H., & Heinst, F. (2017). *Procrastinación, horas extras de trabajo y estrés percibido en estudiantes universitarios*. Universidad de Gävle. <http://hig.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1120887&dswid=1594>
- Estremadoiro, B., & Schulmeyer, M. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura*(30), 51-66.  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2306-86712021000100004](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2306-86712021000100004)
- Ferrari, J. (1992). Psychometric validation of. *Journal of*, 14, 97-110.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/BF00965170>
- García, M. D. (4 de julio de 2022). El estrés académico se refleja sobre todo en los estudiantes de nivel sobresaliente. *La Nación*.  
<https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/el-estres-academico-se-refleja-sobre-todo-en-los-estudiantes-de-nivel-sobresaliente-nid04072022/>
- Garzón, A. &. (2018). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-13.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v16n3/1657-9267-rups-16-03-00124.pdf>
- Gómez, C. (2022). *Procrastinación Académica en estudiantes de cuarto de secundaria de una Institución Educativa Pública de Morropón y una de Paita, 2021*. Universidad César Vallejo.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/79285/G%c3%b3mez\\_RCL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/79285/G%c3%b3mez_RCL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hernández, V. (2021). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de 5to de secundaria de Piura, 2020*. Universidad César Vallejo.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59747/Hern%c3%a1ndez\\_BVM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59747/Hern%c3%a1ndez_BVM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza-Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México: McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C. V.

- Huang, Y. (2010). *Tendencia a la Procrastinación y Comportamiento de Individuos con Rasgos de Personalidad de Control Interno: Mediada por Resistencia Psicológica*. National Chengchi University.  
<https://nccur.lib.nccu.edu.tw/bitstream/140.119/59699/1/201201.pdf>
- Jiménez, G., Torres, M., & García, P. (2021). "Relación entre la procrastinación académica, el estrés académico y el manejo del tiempo en estudiantes universitarios". Universidad Iberoamericana - UNIBE.  
<https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/handle/123456789/1074>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing Company.
- López, L., & Campos, J. (2002). Evaluación de Factores Presentes en el Estrés Laboral. *Revista de Psicología*, 11(1), 149-165.  
<https://www.redalyc.org/pdf/264/26411111.pdf>
- Lyszczarz, N. (2020). *Principios de diseño para frenar la procrastinación académica a través de los sitios de redes sociales*. University of Skövde.  
[http://his.diva-portal.org/smash/record.jsf?dswid=4800&faces-redirect=true&language=en&searchType=SIMPLE&query=&af=%5B%5D&aq=%5B%5B%5D%5D&aq2=%5B%5B%5D%5D&aqe=%5B%5D&pid=diva2%3A1447990&noOfRows=50&sortOrder=author\\_sort\\_asc&sortOrder2=title\\_sort\\_asc&onlyF](http://his.diva-portal.org/smash/record.jsf?dswid=4800&faces-redirect=true&language=en&searchType=SIMPLE&query=&af=%5B%5D&aq=%5B%5B%5D%5D&aq2=%5B%5B%5D%5D&aqe=%5B%5D&pid=diva2%3A1447990&noOfRows=50&sortOrder=author_sort_asc&sortOrder2=title_sort_asc&onlyF)
- Manchado, M., & Hervías, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 38(3), 243-258.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18066677016>
- Martín, I. (2007). *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.  
<https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117/119>
- Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores*, 10(2), 11-22.  
<https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>

- Magnín, L. R. (2021). Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/13817/1/relaci%C3%B3n-entre-procastinaci%C3%B3n-acad%C3%A9mica.pdf>.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- Ojeda, R. (2019). *Procrastinación académica y niveles de logro en el área de Ciencia Tecnología y Ambiente, Comas - 2018*. Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/34651>
- Olivas-Ugarte, L. O., Morales-Hernández, S. F., & Solano-Jáuregui, M. K. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2). <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>
- Ouředníková, L. (2017). *TIME MANAGEMENT - nástroj nejen pro prokrastinující studenty*. Vysoká škola ekonomická v Praze. <https://vskp.vse.cz/70579>
- Padilla, M. (2017). Academic Procrastination: The Case of Mexican Researchers in Psychology. *American Journal of Education and Learning*, 2(2), 103-120. <https://doi.org/https://doi.org/10.20448/804.2.2.103.120>
- Perry, J. (2012). *La procrastinación eficiente. Guía para dar largas, pensar en las musarañas y posponer todo de manera productiva*. New York: Workman Publishing Company.
- Quispe, C. (2020). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana*. Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2659127>
- Ramos, P. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021*. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3016022>

- Rivas Díaz, S. (2019). *Tipología de violencia y procrastinación académica en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa, Santa Anita, 2018*. Universidad César Vallejo.  
<https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3243029>
- Rodríguez, I., Fonseca, G., & Aramburú, G. (2020). Estrés Académico en Alumnos Ingresantes a la Carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *International Journal Odontostomatology*, 14(1), 639-647. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-381X2020000400639&lang=pt](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-381X2020000400639&lang=pt)
- Silva, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.  
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>
- Silva, Y. (2019). *Procrastinación Académica y Expectativas de Futuro en Adolescentes de Instituciones Educativas del Distrito de Huancabamba - 2019*. Universidad César Vallejo.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/43078/Silva\\_CYM.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/43078/Silva_CYM.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 4(31), 503–509. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-0167.31.4.503>
- Valdés, M., & Pujol, L. (2012). Autorregulación y rendimiento académico en la transición secundaria–universidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(1), 367-378.  
<http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/alianza-cinde-umz/20140409114753/art.MariaAntonietaE..pdf>
- Valdez, Y., Marentes, R., Correa, S., Hernández, R., Enríquez, I., & Quintana, M. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(65), 248-270. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412022000100248](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000100248)

- Valdivia, N. (2018). *La procrastinación en el estrés académico de los estudiantes de segundo y tercer año de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa - 2018*. Universidad Nacional de Arequipa. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3155068>
- Valeria, R. (1 de marzo de 2019). Joseph Ferrari, el doctor en psicología que se adelantó al boom de Marie Kondo: “El desorden lleva a postergar tareas y aumenta el estrés”. *Infobae*.  
<https://www.infobae.com/tendencias/2019/03/01/joseph-ferrari-el-doctor-en-psicologia-que-se-adelanto-al-boom-de-marie-kondo-el-desorden-lleva-a-postergar-tareas-y-aumenta-el-estres/>
- Valle, A., Nuñez, J., Cabanach, R., González, J., Rodríguez, S., Rosário, P., Cerezo, R., & Muñoz, M. (2008). Self-regulated profiles and academic achievement. *Psicothema*, 20(4), 724-731.  
<https://www.redalyc.org/pdf/727/72720433.pdf>
- Valle, M. (2017). *Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”, Lima - 2017*. Universidad Inca Garcilaso de la Vega.  
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1671>

**ANEXOS**  
**Instrumentos de recolección de datos**

**ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA**

A continuación, encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N = Nunca

CN = Casi Nunca

AV = A veces

CS = Casi siempre

S = Siempre

		N	CN	AV	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clase.					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aún cuando el tema sea aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

**¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!**



## INVENTARIO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO – SISCO SV-21

A continuación, encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu nivel de estrés académico. Lee cada frase y contesta marcando con una X en el casillero que corresponda a tu respuesta.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

Sí

No

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

### 3.-Dimensión estresores

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa?:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						

La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4.- Dimensión síntomas (reacciones) Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

## 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeci9NURomWPEHF2Hg879Wk\\_1\\_F0YPHuKNd0fvKIHxkbpqLkA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeci9NURomWPEHF2Hg879Wk_1_F0YPHuKNd0fvKIHxkbpqLkA/viewform?usp=sf_link)



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, WALTER IVÁN ABANTO VÉLEZ, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, asesor de Tesis titulada: "Procrastinación Académica y Estrés académico en Estudiantes Universitarios Violentados de Piura, 2022", cuyos autores son CRISANTO CASTILLO KARIN MERCEDES, CARREÑO ROBLEDO ERIKA DEL ROSARIO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

PIURA, 17 de Febrero del 2023

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
WALTER IVÁN ABANTO VÉLEZ <b>DNI:</b> 18166158 <b>ORCID:</b> 0000-0003-2110-7547	Firmado electrónicamente por: ABAWALTE el 17-02- 2023 10:48:37

Código documento Trilce: TRI - 0533646